

SARDINAS CON MELÓN



| Fácil



| 20 min.



| 4 raciones



| 1,5 €/ración

INGREDIENTES

- 20 sardinas
- 4 rodajas de melón
- 6 aceitunas verdes
- 4 pepinillos en vinagre
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Perejil
- Vinagre



ALÉRGENOS



PESCADO




DIÓXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS

ELABORACIÓN

1. Pelar las rodajas de melón. Dorarlas en una sartén con un poco de aceite.
2. Limpiar y quitar las espinas de las sardinas, quedando solo los filetes. Cocinar en una sartén a la plancha con un poco de aceite y sal. Reservar.
3. Vinagreta: picar pepinillos y aceitunas. Mezclarlos en un cuenco con un poco de aceite vinagre sal y perejil picado.
4. Servir 1 rodaja de melón y cinco sardinas con un poco de vinagreta por plato.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía 181 Kcal	hidratos de carbono 3,9 g	azúcares 3,9 g	Grasas 8,7 g	grasas saturadas 2,8 g	Proteínas 21,2 g	Fibra 0,9 g	Sal 0,4 g
---	----------------------------	-------------------------------------	--------------------------	------------------------	----------------------------------	----------------------------	-----------------------	---------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- No dejes que se estropee el melón, además de como postre y granizados, lo puedes añadir a la ensalada.

CONSEJOS CONSCIENTES

- La sardina es un pescado azul muy económico, rico en vitaminas, minerales y ácidos grasos omega-3.